~~L XXIII. 21~~

Dono Jaeck

Hgg. a. 102 c

Das

wirksamste und leichteste

Verlängerungsmittel

des

menschlichen Lebens.

Von

K. A. Zwierlein,

der Philosophie und Medicin Doctor, Hofrath und Director des Medicinal- und Sanitäts-Collegiums, Brunnenmedicus im Bade Brückenau, und mehrerer gelehrten Gesellschaften Mitglied.

Zweite verbesserte Auflage.

Frankfurt am Main.

Verlag der Hermannschen Buchhandlung.

1817.

Dem

Hochgebohrnen

Herrn Grafen

Heinrich

von und zu

Tattenbach,

Frei- und Panierherr

zu

Ganowitz,

Grafen zu Walley,

Herrn zu St. Martin, Adeldorf.

rc. rc. rc.

Seiner königlichen Majestät
von Baiern

Kämmerer

und

des Johanniterordens Ehrenritter

Zum

Denkmal tiefer Verehrung

unter

dem sehnlichsten Wunsche eines möglichst
langen frohen Lebens

unterthänig gewidmet

von dem Verfasser.

Einige Worte zum Eingange.

Es wäre leicht ein dickes Buch über vorliegenden interessanten Gegenstand zu schreiben; geflissentlich habe ich aber diese Schrift so kurz als möglich abgefaßt, damit sie um so lieber und häufiger gelesen, und also desto gemeinnütziger werde. Ein dickes Buch gleicht einem dicken, wohlgenährten Bauche, worin man viel Unnützes, oder wenigstens viel Ueberflüssiges vermuthet. Ohnehin werden mehr

betagte Personen diese Schrift lesen, als jüngere; und jene halten sich in dergleichen Fällen gerne an das Sprichwort: Kurz und gut.

Die erste Auflage hat allgemeinen Beifall erhalten, und mein zur Verlängerung des Lebens vorgeschlagenes Mittel viele Anwendung gefunden, wovon der glückliche Erfolg dieses Mittel immer beliebter und allgemeiner machen wird; und das war mein Wunsch zum Wohl der Menschheit bei dieser Arbeit.

Inhalt.

Erster Abschnitt.

Welches ist das wirksamste und leichteste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens? . . . Seite 1

Zweiter Abschnitt.

Vom rechten Gebrauche der warmen Bäder zur Verlängerung des Lebens . . . . Seite 33

Dritter Abschnitt.

Was trägt weiter zur Verlängerung des Lebens bei? . . . . Seite 43

Erster Abschnitt.

Welches ist das wirksamste und leichteste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens?

Die Menschen haben ihr Daseyn, ihr Leben, so lieb und werth, daß man schon von jeher auf Mittel zur Verlängerung des Lebens gesonnen hat. Gelehrte, Schwärmer, Charlatane und Betrüger aller Art, wovon ich unter den neuern nur einen Cagliostro und Mesmer nennen will, haben sich bemüht, dergleichen Mittel zu erfinden, und sich gerühmt, solche gefunden zu haben; haben sie unter den viel versprechenden glänzenden Titeln: Lebenselixire, Wundertropfen, Goldtincturen, astralische Salze, Luftsalzessenzen, himmlische Betten u. d. gl. mehr, als Arcana um hohe Preise

verkauft, hauptsächlich an Fürsten und andere Vornehme und Reiche, und für unfehlbar hülfreich ausgegeben. Allein alle diese gepriesenen Mittel haben die gehoffte Wirkung nicht geleistet, und die frohen Theilnehmer nur getäuscht. Es werden noch immer dergleichen Mittel verbreitet; so erzählte mir vor etlichen Jahren ein Fürst, daß er Pillen zur Verlängerung des Lebens habe, wovon er alle Tage eine nähme.

Eine Gesellschaft von Gelehrten in England glaubte dieser wichtigen Sache näher auf den Grund zu kommen, und eine vollständige Leben verlängernde Diätetik zu finden, wenn sie die geführte Lebensart mehrerer sehr alten Personen genau untersuchte. Dieses geschah an zweien der ältesten Männer im Königreiche, worüber ein Protokoll geführt wurde. Der erste, ein Pachter, war 105 Jahre alt, hatte mäßig gelebt, sich nie im Essen und Trinken übernommen, trieb den Beischlaf nur selten, und bestrebte sich seine ganze Lebenszeit durch, Meister über

seine Leidenschaften zu seyn. Der zweite war ein Matrose von 136 Jahren, war von Jugend auf ein Fresser, Säufer, Hurer, wurde mehrmal von venerischen Krankheiten angesteckt, und hatte in seinem Alter noch den Ruf eines jähzornigen Raufers.

Den Herren verging die Lust, weitere Untersuchungen an mehreren Alten anzustellen, da kein sicheres Resultat herauskam; sie stimmten daher einmüthig dahin, das Protokoll zu zerreissen.

Sämtliche zur Verlängerung des Lebens von den ältesten Zeiten an bis jezt vorgeschlagene Mittel sind mir bekannt; ich finde aber nicht eines darunter, das demjenigen Mittel an Wirksamkeit gleich käme, welches ich hier in Vorschlag bringen will, und mit Überzeugung als das wirksamste empfehlen kann. Es leistet wesentlichen Nutzen zur Verlängerung des Lebens, so daß der Mensch bei gehöriger Anwendung dieses Mittels viele Jahre länger leben kann, als er ohne dieses Mittel würde gelebt haben.

Zudem lindert es zugleich die mancherlei Beschwerden des Alters, daß dieses angenehmer verlebt wird, und das ist gleichfalls ein bedeutender Vortheil. Auch ist das Mittel angenehm und leicht anzuwenden, und kostet wenig oder nichts, der Arme kann es daher so gut benutzen als der Fürst. Die überzeugendsten Gründe und Thatsachen sprechen dafür. Wie die gütige Natur mit freigebiger Hand jene Gaben, die dem Menschen höchst nothwendig oder nützlich sind, auf das reichlichste aller Orten ausgespendet hat, so scheint sie auch hier ein Mittel zu dem wichtigsten Endzwecke bestimmt zu haben, das dem Geringsten wie dem Vornehmsten überall zu Gebote steht.

Dieses wohlthätige Mittel ist das lauwarme Bad aus süßem Wasser, bei herannahendem Alter wöchentlich etwa zweimal gebraucht, und bis zum Ende des Lebens damit fortgefahren. Den rechten Gebrauch dieses Mittels werde ich im nächstfolgenden Abschnitte angeben. Hier liegt mir nun ob, gründlich zu beweisen, daß das

lauwarme Bad das wahre und das wirksamste Mittel zur Verlängerung des Lebens sey.

Seit den vier und dreissig Jahren, da ich Brunnenmedicus in Brückenau bin, habe ich eine sehr große Menge Bäder nehmen lassen, von Kranken und Gesunden; habe außerdem vielfältig in süßem Wasser bei allerlei Krankheiten baden lassen, und also eine außerordentliche Menge Beobachtungen über Bäder und deren Wirkungen zu machen Gelegenheit gehabt. Der Leser wird mir daher eine entscheidende Stimme über die Wirkungen und den Gebrauch der Bäder willig einräumen.

Ich lege nun die Beweise dar, daß lauwarme Bäder die Consumtion des Lebens vermindern; daß sie dem Körper des Badenden durch die Einsaugung viele Feuchtigkeiten mittheilen; alle Theile des Körpers geschmeidig erhalten; dem Steifwerden und Austrocknen der festen Theile, so wie der Zähigkeit, dem Stocken und anderen Verderbnissen der flüssigen

Theile Einhalt thun; daß sie die feinsten Gefäße offen erhalten, die Restauration, das Geschäft der Ernährung befördern; daß sie die Absonderungen, vorzüglich der Haut, erleichtern; daß sie die natürliche Wärme erhalten, und durch diese vereinten Wirkungen den Organismus und Lebensproceß im gehörigen Gange erhalten, mithin die Folgen des Alters, und den Tod selbst möglichst lange entfernen.

Lauwarme Bäder sind, welche die Wärme des menschlichen Körpers nicht übersteigen, sondern zwischen 96 und 85 Graden nach Fahrenheit'scher Scala inne stehen. Solche warme Bäder vermindern die Pulsschläge sehr merklich, machen daher den Kreislauf des Blutes langsamer, und vermindern folglich die Lebens-Consumtion.

Allgemein herrscht unter den Ärzten jetziger Zeit die Meinung, daß das warme Bad erhitze und den Puls schneller schlagen mache. Die alten hielten dafür, daß warme Bäder nicht erhitzen.

Schon Hippocrates ließ in fieberhaften Krankheiten, wie in Lungenentzündungen, baden. Galenus sagt ausdrücklich: Denjenigen, die von Natur große innerliche Hitze haben, dergestalt, daß ihr Abgang dampft, ist das Baden heilsam. Die Neuern denken hierüber ganz anders. Fast überall wo man ein Buch über Bäder öffnet, wird behauptet, daß warme Bäder erhitzen, und wird davon gewarnt. Allein diese Meinung ist ganz irrig, und hat keinen andern Grund, als weil die Ärzte, die nie selbst Beobachtungen über den Puls im Bade angestellt haben, sich das so einbilden. Von diesem auffallenden Irrthume der meisten Ärzte kann sich Jedermann überzeugen der Lust hat, den Puls im lauwarmen Bade zu beobachten, und die Schläge genau zu zählen. Nur das heiße Bad, welches die Wärme des menschlichen Körpers übersteigt, folglich über 96 Grade warm ist, erhitzt und macht den Puls beschleunigt.

Ich führe die äußerst genauen Beobach-

tungen des Herrn Geheimenrathes Marcard*) Brunnenmedicus von Pyrmont, hierüber an. Dieser hat seit mehr als zwölf Jahren eine große Anzahl von Beobachtungen über die Wirkung der Bäder auf den Puls an vielen Personen angestellt, weil ihm die Sache erheblich schien, und er gleichwohl darüber nirgends etwas Befriedigendes fand. Die Versuche, die Er erzählt, sind alle mit der größten Genauigkeit und Aufmerksamkeit, nach einer Sekundenuhr, und nach sehr richtigen Ramsdenschen Thermometern angestellt.

Ein junger Mann in einer auszehrenden Krankheit hatte beständig geschwinden, etwas fieberhaften Puls, und vor dem Bade, in einer Stubenwärme von kaum 58 Graden, 98 Pulsschläge in einer Minute. Er ging in ein Bad, welches genau 96° warm war. Der Puls verminderte sich nach und nach bis auf 88 Schläge,

*) Ueber die Natur und den Gebrauch der Bäder Hannover, 1793. Seite 101.

und er rühmte sein Gefühl von Wohlbefinden.

Ein junges Frauenzimmer von 12 Jahren hatte vor dem Bade, ohne krank zu seyn, 96 Pulsschläge, das Zimmer war 74° warm, und im Bade schlug ihr Puls 80mal.

Ein Frauenzimmer von 36 Jahren, von einem äusserst lebhaften Temperament hatte vor dem Bade, und gewöhnlich immer, 84 Pulsschläge. Die Stubenwärme war 69°. Im Bade von süßem Wasser von 94° Wärme, kam der Puls auf 72 Schläge herunter.

Herr Leibarzt selbst ging mit 70 Pulsschägen (das Zimmer 70 Grad warm) in ein Bad von 93° Wärme, und der Puls verminderte sich nach und nach bis auf 60 Pulsschläge.

Ein Frauenzimmer von 38 Jahren, hatte in einem Zimmer von 70° Wärme vor dem Bade 78 Pulse; und im Bade von 92° Wärme nur 70 Pulse.

Ein 60jähriger Hypochondrist hatte in einer

Stubenwärme von 76° 96 Pulse, in einem Bade von 90° Wärme nur 68 Pulse.

Derselbe hatte zwei Tage nachher in seiner 72° warmen Stube 80 Pulse, die in einem Bade von 88 Grad Wärme auf 60 Pulse herabsanken.

Ein Frauenzimmer von 27 Jahren mit äußerst empfindlichen Nerven hatte 98 Pulsschläge vor dem Bade; aber nur 80 Schläge in einem Bade von 91 Grad Wärme.

Herr Leibarzt badete ein andermal, da das Zimmer 72° warm war, in einem Bade von 89 Grad Wärme. Vor dem Bade hatte er 63 Pulsschläge, und im Bade nur 54 Pulse. Er hatte aber anderthalb Stunden lang gebadet.

Ein junger Russe, der sehr an Nerven litt, badete an einem Tage, da er durch die Wärme der Luft und vielleicht auch durch seine Krämpfe irritirt war, und in einem Zimmer von 77° Wärme vor dem Bade 104 Pulse hatte. Im Bade, das 90 Grad Wärme hatte, schlug nach 20 Minuten sein Puls nur 64mal.

Ein siebenjähriger, langwierig sehr kränklicher Knabe hatte in einem 60° warmen Zimmer 144 Pulse. Im Bade von 88 Grad Wärme wurden nach 20 Minuten noch 116 Pulse gezählt.

Bei einem siebenvierteljährigen Kinde, das in einem convulsivischen Zustande lag, war der Puls so geschwind, daß man ihn mit großer Mühe nicht genau zählen konnte. Es hatte in 5 Sekunden mehr als 16 Pulse, also in einer Minute gegen 200. Es wurde in ein Bad von 93 Grad Wärme gesetzt, wo der Puls nach und nach langsamer wurde, und nach einer vollen Stunde konnte man 140 Schläge in einer Minute zählen.

Diesen richtigen Beobachtungen zufolge wird also der Puls im warmen Bade bald um 10 Schläge, bald um 16—12 wieder um 10—8 —28 —20—18 —9 —40—28— ja um 60 Schläge in einer Minute vermindert.

Der Unpartheilichkeit halber habe ich mit Fleiße die Marcard'schen Beobachtungen hier

zum Grunde gelegt, mit dem Bemerken, daß meine gemachte Beobachtungen jenen ganz ähnlich sind, und die Schlüsse, die in Absicht auf den Puls aus meinen und aus den Marcard'schen Beobachtungen folgen, ganz dieselben sind, nämlich:

Daß jedes Bad, welches unter 96 Grad nach Fahrenheit'scher Scala warm ist, die Schnelligkeit des Pulses vermindere; bald mehr, bald weniger.

Zweitens, daß der Puls desto mehr gewöhnlich durch das Bad vermindert werde, je mehr der Puls unnatürlich schnell schlägt, je mehr er gereizt oder fieberhaft ist.

Drittens, daß die Temperatur des Bades welche das größte Vermögen zu haben scheint, die Pulsschläge zu vermindern, diejenige sey, die man warm oder lauwarm nennt, nämlich zwischen 96 und 85 Fahrenheit'schen Graden.

Viertens, daß der Puls desto langsamer schlug, je länger die Bäder fortgesetzt wurden.

So brachte Herr Leibarzt Marcard seinen Puls in anderthalb Stunden auf 54 Schläge. Welches aber die Grenze sei, wo diese Verminderung aufhöre, das hat derselbe, so wie ich, noch nicht beobachtet.

Ich fand bei mehreren Personen den Puls auch noch nach dem Bade eine geraume Zeit vermindert, besonders bei jenen, die vor dem Bade einen ungewöhnlich schnellen und fieberhaften Puls hatten.

Auch Herr Hofrath Ritter *) hat die Verminderung der Pulsschläge im warmen Bade beobachtet, giebt aber keine weitere Resultate daraus an. " Eine merkwürdige Erscheinung, sagt er, welche man beim Gebrauche aller lauwarmen Wasserbäder unter 96 Grad nach Fahrenheit bemerkt, zeigt sich auch dem Beobachter

*) Denkwürdigkeiten der Stadt Wiesbaden und der benachbarten Gegend in vorzüglicher Hinsicht ihrer sämtlichen Mineralquellen. Erster Theil. Mainz, 1800, Seite 230.

bei dem unsrigen, dem wiesbadener, nämlich die Verminderung des Kreislaufs des Bluts. Diese Abnahme der Frequenz der Pulse ist vorzüglich dann auffallend, wenn sie entweder durch Fieber oder andere Reize, welche den Lebensproceß lebhafter erregen, im höhern Grade gegenwärtig ist. Fast immer ist der Erfolg gewiß, wenn nicht ganz besondere Ursachen, z. B. Furcht, Aengstlichkeit, ungewöhnlich hartnäckige Krämpfe u. d. gl. im Spiele sind, welche diese wohlthätige Wirkung, wenigstens im Anfange, verzögern. Hiermit steht die Veränderung einer andern Funktion des thierischen Lebens, das Athemholen, in fast immer genauem Verhältniße. Zwar bemerkt man bei Personen, welche ängstlich, der Bäder ungewohnt sind, daß sie beim Eintritt etwas schneller und kürzer athmen; so wie aber der erste Eindruck vorüber ist, die Aengstlichkeit sich vermindert, und der Puls ruhiger wird, so nimmt auch die Frequenz der Athemzüge ab, und so wie sich die Pulsschläge bis unter die Anzahl, welche

man vor dem Eintritt ins Bad zählte, vermindern, so nehmen jene, nach dem natürlichen Verhältniße, in welchem das Geschäft der Lungen zu dem Herzschlage steht, ab, und werden weniger, als sie vorher waren."

Das warme Bad macht allerdings, nach einiger Zeit und der Regel nach, auch den Athem langsamer. Herr Marcard*) hat ebenfalls, so wie ich, zu oft die Langsamkeit des Athemholens im warmen Bade bemerkt, als daß man darüber, ohne es auch nach der Sekunde gezählt zu haben, den mindesten Zweifel hegen könnte.

Es ist nun bekannt und erwiesen, daß der menschliche Körper desto schneller abgenutzt, dessen Kraft und Organe aufgerieben, oder das Leben desto schneller consumirt wird, je lebhafter der der Kreislauf des Blutes sich bewegt, und je beschleunigter der Puls schlägt, wie man den überzeugendsten Beweis bei den Fiebern hat; es ist

*) Am angeführten Orte Seite 131.

daher die natürliche Folge, daß die Lebens-Consumtion um so mehr vermindert oder retardirt werde, je langsamer der Kreislauf des Bluts seine Bewegung macht, und je langsamer der Puls geht. Das warme Bad, als das einzige Mittel, welches auf eine sanfte und gelinde und leicht zu bewerkstelligende Weise den Umlauf des Blutes und den Puls auf der Stelle beträchtlich mäßigt, ist also das passendste und leichteste Mittel, die Lebens-Consumtion zu vermindern oder zu retardiren. Je öfter ein warmes Bad genommen wird, desto mehr trägt es zur Verminderung der Lebens-Consumtion bei.

Diese Methode, die Selbst-Comsumtion zu vermindern, hat immer mehr Werth, als wie solche Maupertuis vorhatte. Dieser äußerte den Gedanken, ob es nicht möglich wäre, durch eine völlige Unterbrechung der Lebens-Wirksamkeit, durch einen künstlichen Scheintod, die Lebens-Consumtion völlig zu verhindern, und das Leben durch solche Pausen vielleicht Jahrhunderte lang

zu verlängern. Er stützt seinen Vorschlag auf das Leben des Hündchens im Ei, des Insects in der Puppe, das durch Hülfe der Kälte und anderer Mittel, wodurch man das Thier länger in diesem Todesschlafe erhält, wirklich verlängert werden kann. Allein diese Einfälle sind bloß angenehme Träume, die bei dem menschlichen Körper aus leicht begreiflichen Ursachen nie in Erfüllung kommen können.

Weiter habe ich zu beweisen, daß warme Bäder, dem Körper des Badenden durch die Einsaugung viele Feuchtigkeiten mittheilen, 2c. Hierzu halte ich für nöthig, meine Leser mit den einsaugenden Gefäßen des menschlichen Körpers bekannter zu machen, um ihnen volle Ueberzeugung über diesen wichtigen Punkt zu geben.

Erst in neuern Zeiten ist die Lehre von den einsaugenden Gefäßen zu mehrerer Vollkommenheit gediehen. Herr Hofrath Loder hat in seinen anatomischen Tafeln die Saugadern des ganzen menschlichen Körpers auf Tafel

CXXXIII bis CXLII sehr schön und deutlich zeichnen lassen.

Im zweiten Theile der Unterhaltungen über den Menschen, Augsburg in der Martin Engelbrecht'schen Kunsthandlung, 1805, Tabelle LVI bis LIX sind die einsaugenden Gefäße des menschlichen Körpers ebenfalls gut gezeichnet und illuminirt zu sehen.

Der berühmte Anatom, Herr Geheimerath Sömmering, zu München, *) hat eine genaue Beschreibung der Saugadern und ihrer Verrichtungen geliefert, woraus ich hier Einiges anführen muß, um meinen Lesern begreiflich zu machen, und deutlich vor Augen zu legen, daß in jedem Bade der Körper des Badenden eine beträchtliche Menge Wasser einsauge, und wie das zugehe.

Die Saugadern sind durchsichtige, mit vielen Klappen versehene, elastische und reizbare Gefäße. Die Saugadern saugen ein als lebendige Kanäle,

*) Vom Baue des menschlichen Körpers. Vierter Theil. Gefäßlehre. Zweite Ausgabee Frankfurt, 1801. 489.

selbst noch eine Zeitlang nach dem Tode, wie man an geschlachtetem Vieh sehen kann, das man kurz vor dem Tode mit Milch fütterte. Man findet Saugadern von allen Theilen, sowohl äußerlichen als innerlichen, kommen, und das ganze Saug-ader-System ist wenigstens noch einmal so weit, als das System der Arterien oder Pulsadern. *) Hieraus kann man schon auf die Menge Feuchtigkeiten schließen, die durch so äußerst zahlreiche Gefäße eingesogen werden können.

Alle Saugadern führen, gleich den Venen oder Blutadern, ihren Saft zum Herzen. Dieß beweist die Einrichtung ihrer Klappen, die sehr leicht jeder Flüssigkeit den Gang nach dem Herzen hin erlaubt, dem Rückflusse desselben aber meistentheils sich so stark widersetzt, daß oft die Saugader eher berstet, als den Rückfluß gestattet. Ist die Flüssigkeit einmal eingetretten, so zieht sich die Saugader durch die Reizung ihrer innern Höhle zusammen, und schafft die Flüssigkeit weiter, die wegen der Klappen nicht mehr zurück kann.

*) Seite, 508,

Die beiden Hauptstämme der Saugadern, nämlich der linke hintere oder Wirbelstamm, und der rechte vordere oder Bruststamm, in welche zuletzt alle Saugadern zusammen laufen, ergießen sich auf beiden Seiten in den Winkel zwischen der Halsvene und Schlüsselbeinvene; von da geht die Feuchtigkeit zum Herzen, und aus diesem wieder mit dem Blute in alle Theile des ganzen Körpers.

In jungen Leuten sind die Saugadern voller als in alten. Das Einsaugungsvermögen ist verschieden nach dem Alter; schnell und anhaltend in der Kindheit, rasch in der Jugend, schwächer im hohen Alter. Morgens erfolgt die Einsaugung schneller.

Wie zahlreich die einsaugenden Gefäße und wie häufig die Einsaugung seyn müsse, beweisen noch folgende Thatsachen.

In einer Reisebeschreibung des Kapitains Kenedy findet man eine ganz besondere die vielen Saugadern hinlänglich beweisende Art, den Durst zu stillen; nämlich da ihm süßes Wasser mangelte, tauchte er seine Kleidungsstücke in das

Meerwasser und zog sie ganz durchnäßt wieder an. Die Schiffsmannschaft folgte nach und nach seinem Beispiele, und sie erfuhren mit Verwunderung, daß der Durst aufhörte, ihre trockne Zunge feucht wurde, und daß sie täglich so viel Urin ließen, als wenn sie mäßig getrunken hätten. Zweimal des Tags netzten sie ihre Kleider, befanden sich wohl dabei, und so hatten sechs Personen auf diese Art ihr Leben erhalten.

Auch Kapitain Bligh *) gedenkt bei seiner gefahrvollen Reise des sonderbaren Umstands, daß, als er und seine Leute fast vor Durst umkamen, sie viel Erleichterung empfanden, indem sie ihre Kleider in die See tauchten, sie ganz mäßig ausrangen und so wieder anlegten.

Solchen, die nicht trinken konnten, stillte man auch den Durst durch lauliche Bäder; es drangen dadurch so viele Feuchtigkeiten in den

*) William Cruikshanks Abhandlung über die unmerkliche Ausdünstung 2c. nebst darüber angestellten Versuchen. Leipzig 1798, S. 52.

Körper, daß sie Urin lassen konnten, wie davon Cruikshank ein merkwürdiges Beispiel erzählt.

Franklin erzählt, daß ein Mann, welcher von einem Arzte bezahlt wurde, um während einer feuchten Nacht ganz nackend in freier Luft zu bleiben, Morgens fast drei Pfund mehr gewogen habe. Dies kann man nicht anders erklären, als daß man ein Einsaugen aus der Atmosphäre annehmen muß.

Aus diesen Thatsachen lassen sich mehrere Schlüsse auf die Wirkungsart der Bäder machen, hauptsächlich daß in einem warmen Bade viel Wasser eingesogen werden müsse. Kürze halber will ich die Versuche nicht erzählen, die man auf mancherlei Art angestellt hat, um die Menge des eingesogenen Wassers in einer gewissen Zeit zu bestimmen; man kann solche bei Herrn Geheimenrath Marcard *) lesen. Ich will nur anführen, daß dieser nach der genauesten Berechnung die Menge einer guten Einsaugung in einem lau-

*) Am angeführten Orte. Seite 259.

warmen Bade bei einem erwachsenen Menschen in einer Stunde zu vier Pfunden annimmt, *) welche ein rheinisches Maaß Wasser ausmachen. Nach Verschiedenheit der Umstände kann die Einsaugung aber auch noch stärker oder geringer seyn. Im hohen Alter ist sie geringer, welches hier um so passender ist, weil das Bad öfter genommen wird.

Das warme Wasser dringt also im Bade durch eine außerordentliche Anzahl Gefäße in den Körper des Badenden, erstreckt und verbreitet seine wohlthätige Wirkung auf alle Punkte des Körpers, in alle auch die feinsten Kanäle, von innen wie von aussen, auf den ganzen Organismus und die ganze Säftenmasse. Das warme Wasser feuchtet daher alle Theile an; erhält die Weiche, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Reizbarkeit der festen Theile; verhütet daher das Austroknen und Steifwerden derselben; es schleicht in die einsten Gefäße, durchströmt nicht nur die ganze

*) Seite 261.

Länge der Sauggefäße, sondern auch die vielen lymphatischen Drüsen; löset auf, wo etwas stockt und verdickt ist, nimmt es mit sich fort, und hebt nach und nach den Fehler, die Verstopfungen; es erhält alle Gefäße und Gänge dadurch offen; es reiniget die Gefäße, welche die Absonderung und Ausleerung des Schädlichen verrichten, besonders die Hautgefäße. Das warme Wasser verdünnet, und erneuert die flüßigen Theile, verhütet daher Zähigkeit, Stockung, Schärfe oder Verderbniß derselben, oder spület solche aus; es verhütet das Ueberhandnehmen der erdigen Theile in den Säften, des größten Hindernisses aller Lebensbewegung. Die verdünnten Säfte durchströmen dann alle Gefäße leichter.

Daß bei alternden Personen, bei denen die natürliche Wärme, zumal in den äußern Gliedern mit den Jahren immer mehr abnimmt, das warme Wasser über den ganzen Körper öfters angewandt solche vermehren müsse, leuchtet von selbst ein, und zeiget das äußerst wohlthuende

behagliche Gefühl in solchem Wasser. Noch wohlthätiger wirkt diese feuchte Erwärmung, als das Sonnen, welches die Alten so sehr lieben.

Kurz, durch die sämmtlichen Wirkungen des warmen Bades auf die festen und flüßigen Theile werden alle Verrichtungen des menschlichen Körpers, haupsächlich die wichtigsten, der Kreislauf des Blutes und die Restauration, der ganze Organismus und Lebensprozeß im gewohnten Gange erhalten, so lange es das eigentliche Lebensziel des Menschen, das absolute oder relative, gestattet.

Da der natürliche Tod nicht durch Abnutzung oder Abschleifung der Organe, wie man gewöhnlich zu sagen pflegt, verursacht wird, sondern hauptsächlich durch Austroknung, Steifigkeit und Unbeweglichkeit der festen Theile, durch Verengerung, gänzlicher Verstopfung, oder Verwachsung der feinsten Gefäße, durch Verderbniß, Zähigkeit, Verdickung und Stockungen der flüßigen Theile, durch Ueberfluß der erdigen Theile in den

Säften, und der dadurch verursachten Störung aller Funktionen des menschlichen Körpers, besonders der Ernährung und des Kreislaufes des Blutes, entsteht; so giebt es gewiß kein passenderes, kein zweckmäßigeres Mittel, den Tod möglichst lange zurückzuhalten, als das warme Bad, bei herannahendem Alter öfters angewandt, welches durch seine hier angeführten vereinten Wirkungen zu diesem Endzwecke Alles leistet, was ein menschliches Mittel zu leisten im Stande ist, und daher mit Recht als das wirksamste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens empfohlen werden kann.

Als der berühmte Staatsmann und Naturforscher Benjamin Franklin in Amerika, der Erfinder der Blitzableiter und der Harmonica, sich zu Anfange der amerikanischen Revolution, im Anfange der siebenziger Jahre des vorigen Jahrhunderts, als Gesandter in England aufhielt, wo er etliche sechzig Jahre alt war, spürte er die Wirkungen des schnell herannahenden Alters

schon sehr merklich. Doctor Darwin empfahl ihm, wöchentlich zweimal ein warmes Bad zu nehmen, um die Wirkungen des schnell herannahenden Alters zu verhindern. Franklin fing an zu baden, und empfand sehr bald die wohlthätige Wirkung des warmen Bades für seinen alternden Körper; er setzte den Gebrauch des warmen Bades bis beinahe an seinen Tod fort, und fühlte die glücklichsten Folgen davon. Er war bis an sein Ende stark und munter an Geist und Körper, und wurde seines sorgenvollen Lebens ungeachtet 84 Jahre alt. Er war der Stifter der amerikanischen Freiheit, und während der Revolution und dem Kriege mit beunruhigenden Sorgen überhäuft. Er war übrigens arbeitsam, und lebte mäßig. Er starb den 27. April 1790, hatte also durch sein warmes Baden sich noch über zwanzig Jahre bei Kräften und Munterkeit erhalten.

Herr Graf von Berchtold in London *)

*) Medic. Nat. Zeit. für Deutschland 1799. N. 23 S. 366.

theilt die Nachricht mit von dem englischen Generalconsul zu Alexandrien Baldwin, einem Manne von etwa 60 Jahren, daß dieser, der zugleich durch seinen langen Aufenthalt in warmen Ländern, und durch seine sitzende Lebensart einen Theil seiner vormaligen herkulischen Stärke verloren habe, so oft er zu seiner Stärkung ein laues Bad nähme, und eine Kaffeschale voll reines Olivenöl in die Badwanne thät, sich darin ungemein gestärkt und fast so kraftvoll, wie in seiner Jugend fühlte. Er wirft auf Veranlassung dieser Erfahrung die Frage auf: ob es nicht Personen, die das Herannahen des Alters und der damit verbundenen Schwäche verspüren, anzurathen seyn dürfte, wöchentlich ein- oder einpaarmal ein gleiches Bad zu gebrauchen? — Gewiß beweiset diese triftige Erfahrung überzeugend, daß laue Bäder ein wahres Stärkungsmittel für Alte sind, da die Steifigkeit, Sprödigkeit und Austroknung des Körpers dadurch vermindert wird, und durch Zumischung des Oliven-

öls muß die erweichende und geschmeidig machende Kraft des lauen Bades allerdings erhöhet werden. Alten Personen kann ich daher keinen nützlicheren Rath ertheilen, als dem Beispiele des Generalconsuls Baldwin zu folgen, und jedem Bade eine Tasse voll Olivenöl beizumischen. Auch wird diese Erfahrung der Ärzten den Irrwahn benehmen als schwächten die lauen Bäder.

In den vorigen Jahrhunderten, da die Badehäuser aller Orten eingeführt waren, und häufig gebadet wurde, wozu die Baderjungen alle Sonnabende mit klingenden Beken in allen Straßen einluden, gelangten die Menschen zu einem höhern Alter als jetzt, und man kann es mit Recht, wenigstens zum Theil, den öftern Bädern zuschreiben.

Auch haben schon längst Ärzte die warmen Bäder für zuträglich im Alter erachtet, zur Linderung der mancherlei Beschwerden des Alters, aber nur für Nebenmittel gehalten, und zu seltenen Gebrauch davon gerathen. Allein die warmen

Bäder sind das erste und wirksamste Mittel, um das physische Alter zurück zu halten, müssen aber kurmäßig, öfter und anhaltend gebraucht werden, und zwar, ehe das Alter völlig ausgebildet ist, wenn sie das Leben um viele Jahre verlängern sollen. Von der Einsaugung des Wassers im Bade, welches das Wichtigste ist, wußten die Ärzte ehemals auch wenig oder nichts; desgleichen hatten sie irrige Begriffe von dem Einflusse der Bäder auf den Puls; hegten den Irrwahn, daß warme Bäder erhitzen oder schwächen; schränkten die Wirkung der Bäder meistens nur auf die äußeren Theile des Körpers ein, und kannten die vielfältigen Wirkungen der Bäder in ihrem ganzen Umfange nicht genug, und wußten sie nicht zu schätzen, wie sie es nach ihrer Wichtigkeit verdienen

Jenen Personen aber, die Anlage zu wässerigen Geschwülsten haben sind laue Bäder nicht zu empfehlen; diesen würden sie zum Nachtheile gereichen, und die Geschwülste verschlimmern.

Den Damen gewährt das öftere warme Bad noch den erwünschten Vortheil, daß es zugleich als Schönheitsmittel dient. Es macht die ausgetroknete rauhe Haut durch seine erweichende und bethauende Kraft wieder weich und zart; durch seine das Zellgewebe auflockernde Eigenschaften giebt es den eingeschrumpften Gliedern ihre Völle und Rundung wieder. Es verhütet leicht Ausschläge, und vorhandene tilgt es oft, sogar im Gesichte. Man hat Beispiele, daß durch längern Gebrauch warmer Bäder aus gemeinem Wasser der hartnäckigste Ausschlag im Gesichte und am Kopfe gehoben wurde, ohne daß das Gesicht vom Wasser berührt wurde, zum offenbarsten Beweise, daß die im Bade eingesogene Feuchtigkeit zu allen Theilen des Körpers gelange. Herr Marcard *) führt ein merkwürdiges Beispiel hiervon an. Warme Bäder sind das beste Conservationsmittel für alternde Damen. Gewiß Empfehlung genug!

*) Am angeführten Orte. Seite 303.

Das öftere lauwarme Bad verhütet noch mancherlei Ungemächlichkeiten des Alters, oder vermindert solches wenigstens, als Gliederschmerzen, Podagra, Krämpfe, Magerkeit, Mangel an Stuhlgang, Mangel an ruhigem Schlaf, und übelriechende Ausdünstungen, die von feinen Nasen schon in einiger Entfernung gerochen werden, so wie der seelige Haller einen hinter ihm gehenden Alten schon durch den Geruch erkennen konnte.

Zweiter Abschnitt.

Vom rechten Gebrauche der warmen Bäder zur Verlängerung des Lebens.

Wer diese Bäder gebrauchen will, lasse sich eine gemächliche Badwanne nach der Größe seines Körpers verfertigen. Ich habe für das Brückenauer Bad eine gemächliche Art Wannen aus Holz angegeben, und dort eingeführt, die allgemeinen Beifall haben. Solche sind bloß zum Sitzen eingerichtet, weil das Liegen im Bade viele Ungemächlichkeit, und nicht selten auch Nachtheil für den Badenden verursacht; sie sind hoch, daß man das Wasser bis an den Hals gehen lassen kann; sie sind schmal, damit man nicht zu vieles Wasser nöthig hat, welches einen zu starken, beschwerlichen,

und für manche Personen schädlichen Druck auf den Körper bewirken könnte. Ich setze daher das Maaß von diesen bequemen Wannen hier bei.

Die Länge einer Badwanne für große Personen hat 4 Schuh 4 Zoll.

Die Höhe	2	—	— —
Die Breite oben	1	—	10 —
Die Breite unten	—	—	10 —

Die Länge einer Wanne für kleinere Personen 3 Schuh — —

Die Höhe	1½	—	— —
Die Breite oben	1½	—	— —
Die Breite unten	—	—	8 Zoll.

Oder man kann auch das Maaß nach seinem eigenen Körper nehmen lassen. Die Wannen sind übrigens ovalrund.

Es kommt ein Deckel darauf, der sich abheben läßt, und aus zwei Theilen besteht, die durch zwei eiserne Bänder vereinigt sind, so daß der Deckel auf- und zugemacht werden kann.

Jeder Büttner kann nach diesem Maaße eine Badwanne verfertigen. *)

Vornehme und Reiche können sich der Reinlichkeit halber Wannen von weißem Blech verfertigen lassen, oder die hölzernen inwendig verzinnen lassen, wie man solche in den Bains orienteaux oder chinois zu Paris antrifft. Oder man mache, um dem Baden noch mehr anziehende

*) In jedem Dorfe und Städtchen sollten einige Badwannen zum allgemeinen Gebrauche angeschafft werden. Bei dem arbeitsamen Bauersmanne und sitzenden Handwerker werden die Glieder sehr bald steif und ausgetroknet, und das Alter früh herbeigeführt. Auch in vielen Krankheiten sind warme Bäder vom größten Nutzen, wodurch viele Kosten für Arzeneien erspart werden können. Die Gewohnheit zu baden wird bald allgemein werden, indem man die wohlthätigen Wirkungen davon bald einsehen wird. Herr Staatsrath Hufeland in Berlin hat schon längst den Wunsch geäußert, daß die Badehäuser wieder überall errichtet werden möchten, wozu aber jetziger Zeit kein Anschein ist. Durch allgemeine Badwannen würde die Absicht ebenfalls erreicht, und zwar auf eine gemächlichere und wohlfeilere Art.

Annehmlichkeit zu geben, einen Artikel des Luxus daraus, wie ehemals, und lege sich ein Prachtbad an, lasse sich die Wanne aus feinem Porcellan, kostbarem Marmor, oder aus Silber- und Goldplatten verfertigen.

Man lasse sich zur Bequemlichkeit die Badwanne so einrichten, wie solche in den öffentlichen Badhäusern zu Paris eingerichtet sind, nämlich daß ein Korkpfropfen an einem Faden im Wasser schwimme, um ihn bequem ergreifen zu können. Zieht man daran, so öffnet sich ein Loch im Boden der Wanne, wodurch das Wasser abfließt. Läßt man den Kork los, so verschließt sich die Oeffnung wieder. Man kann dann aus den verschiedenen Hähnen wieder warmes oder kaltes Wasser zufließen lassen.

Da es bei diesen Bädern viel auf die gehörige Temperatur ankommt, so ist ein guter Badethermometer dabei nöthig. Am brauchbarsten sind jene, die in Korkholz stecken, und auf dem Wasser in der Wanne umherschwimmen. An solchen be-

merkt man sogleich, wann das Wasser kalt zu werden anfängt.

Die Badkur zur Verlängerung des Lebens fange man beim herannahenden Alter an, welches sich durch Abnahme der Kräfte hauptsächlich zu erkennen giebt, und gewöhnlich gegen das sechzigste Jahr eintritt, bei vielen früher, bei manchen später. Viele werden weit früher alt, die ihr Alter durch ausschweifende Lebensart, durch zu baldigen und häufigen Genuß des Weins, Liqueurs und der Liebe, durch zu viele Anstrengung und überhäufte Arbeiten des Geistes wie des Körpers, durch Kummer, Sorgen und Noth beschleunigt haben. Das rathsamste ist, hierbei seinen Leibarzt oder Hausarzt zu Rathe zu ziehen, der am besten bestimmen kann, wann es die rechte und nöthige Zeit zu dieser Badkur ist.

Die schicklichste Zeit dazu ist Morgens, wo die einsaugenden Gefäße am thätigsten wirken. In diesem Alter ist es nicht dienlich, nüchtern zu baden, sondern besser, 1 oder 2 Stunden nach

dem Frühstücke. Wem es nicht schicklich ist, Vormittags das Bad zu nehmen, der kann es gegen Abend, wenigstens vier Stunden nach dem Mittagstische, nehmen. Nie darf es bei vollem Magen genommen werden.

Eine Hauptsache bei diesem Bade ist, daß es weder zu warm noch zu kalt ist; es soll lauwarm seyn, daß es nämlich dem Gefühle des Badenden angenehm ist und wohl thut. Der Grad der Empfindlichkeit ist bei verschiedenen Personen sehr verschieden, daher nach dem Fahrenheit'schen Thermometer ein lauwarmes Bad im Allgemeinen ist, was zwischen 96 und 85 Graden inne steht. Jeder richte sich bei dem ersten Bade, in Ansehung der Wärme, nach seinem Gefühle, und lasse das Bad so lauwarm machen, daß es dem Körper wohl thut. Man fühle das Wasser mit dem Fuße oder Ellbogen, weil das Gefühl der Hand abgehärtet ist, und den Ungeübten leicht täuscht. Man messe dann den Grad der Wärme mit dem Thermome-

ter, und bezeichne den gefundenen Grad der Wärme. In Zukunft kann alsdann jeder Bediente oder Magd die erforderliche Wärme dem Bade nach dem Thermometer geben. Den Thermometer lasse man im Bade umherschwimmen. Bemerket man nach einiger Zeit ein merkliches Fallen des Quecksilbers, so muß wieder warmes Wasser zugeschüttet werden, bis das Quecksilber wieder zum gehörigen Grade steigt.

Bei Zubereitung des Bades muß das heiße Wasser, wann es in die Wanne zum erkalten geschüttet ist, durch die Hand mit dem Wasser wohl durcheinander gemischt werden, ehe man die Wärme untersucht; sonst ist das Bad an einer Stelle zu heiß, und an einer andern zu kalt.

Bei Zorn, Aerger, Schrecken und bei erhitztem Körper gehe man nicht ins Bad; es könnte leicht üble Folgen haben.

Man setze sich nackend ins Bad. Manche behalten einen Badmantel im Bade an, welches nicht wohl gethan ist. Der nasse Badmantel legt sich am

Körper an, daß das Wasser den Körper nicht frei berühren, und seine heilsame Wirkung äußern kann.

Bei dem Einsteigen in das Bad macht der Druck des Wassers manchen Personen, die des Badens nicht gewohnt sind, eine Völle auf der Brust, und schweres Athmen. Dieses kann leicht verhütet werden, wenn man sich nicht zu schnell auf einmal ganz ins Wasser setzt, sondern sich nach und nach hinein begiebt; man steht erst einige Augenblicke, dann kniet man sich einige Augenblicke, endlich setzt man sich ganz hinein. Oder solche Personen können auch die erstenmale bloß Halbbäder nehmen, wo das Wasser nur bis an die Brust reicht, hernach dann das Wasser bis über die Brust und Arme gehen lassen.

Man sitzt weit bequemer in der Wanne, wenn man sich ein kleines Kissen, mit Pferdehaaren ausgestopft, zum Sitzen unterlegt, als wenn man auf dem ebenen Boden der Wanne sitzt.

Es ist dienlich, die Glieder im Bade öfter zu bewegen, und bisweilen die Glieder und den Unterleib mit einem Schwamme gelinde zu reiben.

Anfangs badet man nur eine halbe Stunde lang, dann immer etliche Minuten länger, bis zu einer Stunde.

Man nehme wöchentlich zweimal ein Bad, nämlich alle paar Tage eines, und fahre damit bis an das Ende seines Lebens fort.

Der Badende muß überhaupt die Wirkung der Bäder wohl beobachten, und sich nach Verschiedenheit des Erfolgs in Ansehung des öfteren oder seltneren Badens und der kürzern oder längern Dauer des Badens darnach richten, und seinen Arzt hierüber hören, und dessen Rath befolgen. Auch kann die erweichende und geschmeidig machende Kraft dieser Bäder nöthigen Falls noch durch aufgelöste Seife, durch wohlriechende Oele oder Salben verstärkt werden, die man nach dem Bade in die Glieder oder an den Unterleib einreiben läßt. Oder man gießt zu dem Badwasser

eine Schaale voll Olivenöl, wie schon oben gesagt worden, nach dem Beispiele des Generalkonsuls Baldwin. Desgleichen kann man bei schwächlichen Alten die Bäder bisweilen durch Beimischung aromatischer Kräuter kräftiger, reizend und belebend machen, oder den ganzen Körper mit gutem, warmem Weine waschen lassen.

Noch muß ich auf den wichtigen Umstand aufmerksam machen, daß man alle Verkältung dabei zu vermeiden suche. Daher müssen bei dem Einsteigen in das Bad, und beim Herausgehen, Fenster und Thüren verschlossen seyn. Man bade im Winter, Frühjahre und Herbste immer in einem geheizten Zimmer, und im Sommer in einem Zimmer, das von der Sonne erwärmt ist. Geht das nicht jedesmal an, so kann man sich dadurch helfen, daß man einen erwärmten Badmantel von Flanell, oder ein erwärmtes Hemd, nach dem Bade und nach schnellem Abtrocknen mit erwärmten Tüchern, gleich umwirft, und sich darin eine kurze Zeit zu Bette legt.

Dritter Abschnitt.

Was trägt weiter zur Verlängerung des Lebens bei?

Der Mensch, der gleich bei seinem Entstehen von der Natur mit einer vollkommenen regelmäßigen Organisation seines Körpers versehen wird, kann sich vorzüglich einer dauerhaften Gesundheit erfreuen, und Rechnung auf ein hohes Alter machen. Von den Eltern hängt größtentheils die erste günstige Anlage, dieser beglückende Zustand des neuen Weltbürgers ab. Wer seinen künftigen Kindern diese erste und nothwendigste Bedingniß zu einem frohen und langen Leben, diese nicht mit schwerem Golde zu erkaufende Wohlthat und Glück des Lebens, mittheilen will, wähle sich bei seiner Verheirathung eine gesunde Gattin oder Gatten von guter Race in physischer

und moralischer Rücksicht. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamme. Sind die Eltern gesund und munter, so zeugen sie auch solche Kinder; schwächliche oder mit Krankheiten behaftete Eltern geben diese Uebel ihren Kindern als Erbstück mit; besonders darf man nicht vergessen, daß die ursprüngliche Konstitution der Kinder mehr von den Müttern als von den Vätern abhängt, und daß folglich die Krankheiten der Mütter weit sicherer auf die Kinder übergetragen werden.

Diese kluge Berücksichtigung bei der Verehlichung legt aber nicht nur den Grund zur Gesundheit und langem Leben für die Nachkommenschaft, sondern ist auch für die Vermählten selbst von eben so wichtigen Folgen in Ansehung künftiger Gesundheit und eines langen Lebens. Wie manche liebenswürdige Gattin sieht man in der schönsten Blüthe ihrer Jahre dahin sterben, weil sie einen lungensüchtigen oder ausschweifenden, mit venerischen Krankheiten behafteten Mann heirathete, von dem sie mit seiner scheußlichen Krankheit an-

gesteckt wurde? In H . . . starb der Doktor Rh. —, noch ein junger Mann, an der Lungensucht. Der junge Doktor B. — heirathete nun die Wittwe, um die Stelle des verstorbenen Mannes zu erhalten. Die von ihrem ersten Manne angesteckte Frau starb gleichfalls bald an der Lungensucht, die sie aber ihrem zweiten Manne erst mitgetheilt hatte, woran auch dieser ihr bald in das Grab nachfolgte.

Es trägt außerordentlich viel zur festen Gesundheit und zu langem Leben bei, wenn das Kind bei dem Eintritt in die Welt nicht gemißhandelt wird, und in der ersten Zeit seines Lebens von Krankheiten frei bleibt. Sorgfältige Eltern sollen sich's daher möglichst angelegen seyn lassen, bei der Geburt des Kindes eine erfahrene und bescheidene Hebamme zu haben, das Kind nicht in der Kirche bei nasser und kalter Jahrszeit taufen zu lassen, und eine verständige, bejahrte Kinderwärterin zu halten.

Um Krankheiten bei dem Kinde zu verhüten,

ist nebst ordentlicher Pflege und Verwahrung vor Verkältung nichts dienlicher, als dem Kinde eine Ziege zur Säugamme zu halten. Wer von der Richtigkeit meiner Behauptung überzeugt seyn will, lese meine in der Ostermesse 1816 über diesen Gegenstand im Druck herausgegebene Schrift. *) Ganz gesunde Mütter will ich keineswegs vom Selbstsäugen ihrer Kinder ausschließen; für diese ist es Mutterpflicht, ihre Kinder selbst zu säugen; allein schwächliche, kränkliche, leicht ärgerliche und sehr reizbare, empfindliche Mütter, die leicht erschrecken, thun besser, ihr Kind an einer Ziege ernähren zu lassen.

Für Kinder passen nur milde, nicht reizende, leichte Nahrungsmittel und Getränke, wenn sie gesund aufwachsen und alt werden sollen, als Milch, Wasser, Brod, Obst, Gemüße, leichte Mehlspeisen, schwache Fleischbrühen. Bier, Wein, Punsch, Kaffee, kräftige Fleischbrühen,

*) Die Ziege, als beste und wohlfeilste Säugamme empfohlen. Stendal, bei Franzen und Große. 1816.

vieles Fleisch, Gewürze sind ihnen durchaus schädlich. Aus Mißbrauch der Brown'schen Grundsätze hat man seither die Kinder an Wein und andere hitzige Getränke, gleich Postillionen, gewöhnt, und dabei zu bloß fleischfressenden Thieren gemacht, aber zu ihrem auffallendsten Nachtheile. Ein feiner Beobachter, der nun verstorbene Schauspiel-Direktor Iffland, läßt in dem Schauspiele: das Vaterhaus, einen kleinen, nach der neuesten Mode erzogenen Jungen, dem man etwas Bonbon anträgt, antworten: Nein — ich will lieber ein Glas Rosolio. Dieser Junge hat sicherlich nicht um die Hälfte das Alter des Burgermeisters R. — in F. — erreicht, der bis zum dreißigsten Jahre keinen Wein trank, nachher aber Gelegenheit hatte, solchen oft und reichlich zu trinken, und wirklich reichlich trank. Er gelangte dabei zu einem Alter von 84 Jahren, und sah in seinem Alter noch so blühend aus, und lief so flink über die Straße, wie ein Jüngling.

Durch nichts aber wird das Leben der Kinder so schnell abgekürzt, als durch zu frühe Anstrengung im Lernen. Die Beispiele von solchen Kindern, die bald sterben, sind so häufig, daß es bei den alten Weibern ein Sprichwort ist: Das Kind lebt nicht lange, es ist gar zu gescheid. Und die alten Weiber haben Recht, denn sie reden aus Erfahrung. Es ist Thorheit und unverzeihliche Härte, Kinder mit sechs, sieben und acht Jahren schon zum langen Sitzen und Lernen ernsthaft anhalten zu wollen, wodurch das zarte Leben im frohen Wachsthum und Aufblühen gestört wird, und vor der Zeit dahin welkt, wie eine im Treibhause gezogene Pflanze schnell zu verwelken pflegt. Es ist unklug, wenn man aus Kindern schon gescheide Leute bilden will, und nicht wenig lächerlich, wenn man die kleinen Geschöpfe ernsthaft wie Alte da sitzen sieht, und ihre gleich Papagaien auswendig erlernte Weisheit stolz auskramen hört. Man lasse die Kinder in diesen Jahren springen und spielen,

und die Kindheit nach Lust freudig durchleben, und man wird diese menschlichen Pflanzen zur Verwunderung blühend und gesund aufwachsen sehen. *) Spielend und erzählend kann man indessen auch schon in diesen Jahren allerlei Kenntnisse mittheilen, besonders aus dem vor Jedermann offen liegenden Buche der herrlichen Natur. Das Gehirn (der Ursprung aller Nerven, von denen die Lebenskraft und alle Stärke des Körpers abhängt) ist das Organ zum Denken, und hat in diesen Jahren seine völlige Ausbildung und nöthige Festigkeit noch nicht, daß es durch Anstrengung im Denken leicht überreizt und geschwächt wird, welches den nachtheiligsten Einfluß auf den übrigen Körper hat. Ich spreche aus Erfahrung, und könnte das Gesagte mit

*) Es ist sonderbar, daß die Regierungen noch nicht auf den Einfall gekommen sind, Prämien für jene Eltern auszusetzen, welche die gesundesten und blühendsten Kinder erziehen, da dies doch in vielen Ländern bei der Zucht tüchtiger Schweine und Rinder geschieht.

unläugbaren Thatsachen beweisen, wenn dies nicht für gegenwärtige Schrift zu weitläuftig wäre. In einem oder zwei Jahren später bringen die Kinder wieder alles an Kenntnissen reichlich ein, wie es von den größten Gelehrten bekannt ist, daß sie erst später zu studiren angefangen haben.

Nicht wenige Menschen werden zeitlich von der Welt weggerafft, woran ihr Stand, ihre Kunst oder Handwerk Schuld ist, wozu sie von den Eltern beredet oder gezwungen wurden, oder wozu die Beschaffenheit ihres Körpers nicht passend war, und solcher die erforderliche Stärke und Eigenschaften nicht hatte. So wird mancher katholische Jüngling von seinen Eltern zum geistlichen Stande beredet, obschon ein rothwangiges Mädchen unendlich mehr Reiz für ihn hat, als der schwarze oder braune Rock, und er stirbt bald aus Melancholie oder brennender Sehnsucht nach einem bezaubernden Weibe. Schon gar manchen Mann habe ich gekannt,

der in den besten Jahren, aus den Armen seiner Frau und seinen Kindern von dem Tode gerissen wurde, weil er ein für den Zustand seines Körpers schädliches Handwerk erlernt hatte. So ward ein junger Mensch von schlankem schwachen Körper mit langem Halse, platter Brust und Neigung zum Bluthusten, ein Bäcker; ein anderer mit Engbrüstigkeit und beständigem Husten ward ein Steinhauer; beide wurden bald ein Raub des Todes, mit Hinterlassung trostloser Wittwen und Waisen. Bei anderen Hanthierungen, die keinen schädlichen Einfluß auf die Brust geäußert hätten, würden beide länger gelebt haben. Fast jedes Gewerbe verursacht besondere Krankheiten; wer schon eine Anlage zu solchen Krankheiten in seinem Körper hat, ist um so übler daran, und wird bald unterliegen.

Es ist daher von Wichtigkeit, bei der Auswahl eines Standes oder Handwerkes auf die Neigung und den Körperbau des jungen Menschen Bedacht zu nehmen, und in zweifelhaften

Fällen des letzten Punktes, sich nach dem Gutachten eines Arztes zu richten. Ja! es wäre zu wünschen, Regierungen möchten die Verfügung treffen, daß alle junge Leute, ehe sie zu einem Handwerke gelassen werden, sich durch ein Attest von einem Arzte legitimiren müßten, ihr Körper habe die zu dem gewählten Handwerke nöthigen Eigenschaften und Stärke. Wie viele frühzeitige Todesfälle würden dadurch verhütet werden?

Wer ein hohes Alter erreichen will, lebe ordentlich, sey mäßig in jedem Genusse, und sey arbeitsam. Das ist die Summe aller Vorschriften, die Vieles in sich begreift, und nach ihrem ganzen Umfange gewürdigt und befolgt werden muß.

Besonders großen Einfluß auf Gesundheit und langes Leben hat die Enthaltsamkeit von dem Genusse der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe. Fast alle junge Personen fehlen und sündigen in diesem Stücke aus Unwissenheit. Eltern und Lehrer können daher nichts

Besseres thun, als die jungen Personen in den Jahren, wo der Geschlechtstrieb rege wird, über die wichtige Bestimmung und den hohen Werth der Geschlechtstheile zu belehren; ihnen begreiflich zu machen, daß der naturgemäße Gebrauch des Geschlechtstriebes dem Menschen auf sein ganzes Leben in einer beglückten Ehe unaussprechliches Vergnügen gewähre, der zu frühe, übermäßige oder außerehliche Gebrauch hingegen den Menschen auf sein ganzes Leben unaussprechlich unglücklich mache, und oft in den jüngsten Jahren schon dem Grabe zuführe; ihnen weiter die Ausschweifungen in der Liebe als ein Laster mit lebhaften Farben zu schildern, das sich an der Gesundheit und dem Leben des Menschen auf die schrecklichste Art selbst rächet. In allen Spitälern und Lazarethen findet man höchst unglückliche Opfer dieses rächenden Lasters an ihren scheußlichen Krankheiten liegen; dahin führe man den gewarnten Jüngling, und zeige ihm das anlockende Laster mit seinen zerstören-

den gräßlichen Folgen, und er wird sich davor entsetzen und der Tugend auf immer schwören. Unsere Voreltern, die alten Deutschen, waren groß, stark, von fester Gesundheit, und gelangten zu einem hohen Alter; Tacitus schreibt aber auch von ihren Sitten: Sera juvenum venus, ideoque inexhausta pubertas. Heut zu Tage verhält sich die Sache umgekehrt. Der größte Theil der jungen Männer ist schon jetzt in den Jahren, wo die alten Deutschen erst anfingen, Gebrauch von ihrer Mannskraft zu machen, durch frühe Ausschweifungen ganz entschöpft, schwach und mit beschwerlichen Krankheiten behaftet.

Wie heilsam der Genuß der frischen Luft und Bewegung darin zur Verlängerung des Lebens sey, sieht man an so vielen alten Landleuten, Bauersleuten, Jägern, Gärtnern, Hirten u. d. gl. Frische, freie Luft ist der erquickendste Lebensbalsam für den Menschen. Man genieße daher solche, wo möglich, täglich. Man

öffne täglich Schlafgemach und Wohnzimmer einigemal, besonders in der wärmeren Jahreszeit, der heitern Morgenluft und der Kühlung des Abends, und lasse sie wohl durchstreichen. Das geräumige Schlafgemach lasse man durch freien Aether zum Garten, nicht gleich dem melancholischen Ofen, zum finstern Kerker der Dünste werden.

Im Sommer bei heißer Witterung und zu trockener Luft, welche alten Personen beschwerlich und schädlich ist, bedient man sich zur Abkühlung der Luft des folgenden leichten Mittels. Man nehme einige grüne Zweige von Birken-, Linden- oder Weidenbäumen, die viel Saft haben, und stelle sie in einen Eimer voll frischen Wassers in das Zimmer. Diese Zweige saugen in wenigen Stunden alles Wasser ein, und dünsten es noch kühler, als es vorher war, wieder aus, wodurch eine merkliche Kühlung und Anfeuchtung der Luft hervorgebracht wird.

In größeren Zimmern oder in Sälen werden mehrere Eimer mit Zweigen gestellt.

Täglich mache man Bewegung in freier Luft, die Witterung sey, wie sie wolle. Aeltere Personen thun wohl, bei stürmischer oder sehr kalter Witterung zu Hause zu bleiben, außerdem aber täglich gelinde Bewegung zu machen, am zuträglichsten in Gärten oder Wäldchen zur angenehmeren Jahreszeit; sie sollen abwechselnd spazieren gehen und fahren, bisweilen ein geduldiges Roß besteigen; aber keine körperliche Bewegung bis zur merklichen Ermüdung treiben. Besonders ist langes Stehen und zu anhaltendes Gehen im Alter für die unteren Glieder nachtheilig.

Bei unfreundlicher Witterung, zumal im Winter, dient für Alte eine Schaukel, die ihre Schwingungen von unten auf, gerade in die Höhe macht, im Zimmer zu heilsamer Bewegung, wodurch zugleich Blähungen fortgeschafft und

Oeffnung befördert wird. Dem kranken geistlichen Rathe B.. in O..... rieth ich, eine Schaukel verfertigen zu lassen, und täglich ein- bis zweimal eine halbe Stunde lang zu schaukeln. Er litt an Blähungen und Verstopfung des Stuhlganges, wogegen das Schaukeln jedesmal richtig half.

So zuträglich die Bewegung eines mäßigen Tanzes wegen dem damit verbundenen Vergnügen der Gesellschaft und wegen der ermunternden Musik ist, so leicht wird der unmäßige Tanz ein Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens. Fast jeder Ort kann Opfer der unbändigen Tanzwuth hererzählen unter beiden Geschlechtern, die unter Bluthusten und Lungenschwindsucht ihr junges Leben enden mußten; am häufigsten trifft dieses Unglück das holde, aber leichtsinnige Geschlecht, das einen leidenschaftlichen Hang zu diesem rauschenden Vergnügen hat. Ohnehin ist die heutige Art zu tanzen rasend toll, zu rasch und schnell, und zu lange anhaltend. Die Poli-

zei verdient den bittersten Tadel, daß sie diesem verderblichen Uebel nicht Einhalt thut.

Alte haben nichts so sehr zu fürchten als Verkältung. Winterkleidung sollen sie daher ja nicht zu bald im Frühjahre ablegen, und im Herbste nicht zu spät wieder anlegen. Im höheren Alter ist es rathsam, die Winterkleidung auch im Sommer beizubehalten; das seidene Gewand kann in kühlen Abenden gar leicht Verkältung, und diese Krankheiten und den Tod zuziehen. Vorzüglich nützlich ist es, den Unterleib warm zu halten, wozu der Oberrock die besten Dienste leistet. Bei Reisen in heftiger Winterkälte sollen alte Personen sich eines Pelzes bedienen, der gegen Verkältung sicherer schützt, als noch so viele Röcke und Mäntel von Tuch.

Bei Vornehmen und Reichen tragen die übermäßig großen und hohen Zimmer leicht zu Verkältungen bei. Im strengen Winter hält es schwer, solche Zimmer ganz und gleichförmig warm zu machen, besonders am Fußboden, und

die Gegend um den Ofen wird immer übermäßig heiß, wenn das ganze hohe Zimmer erwärmt werden soll; das giebt also leicht Gelegenheit zu Verkältungen. Auch ist die verdorbene Luft schwer aus den ungeheueren Zimmern zu schaffen, die schwerer als die reine Luft den untersten Theil des Zimmers einnimmt, und nicht in die Höhe steigt, wie man sonst irrig glaubte. Die zu großen hohen Zimmer und Fenster sind bloß ein vornehmer Luxus, wodurch eine Menge Holz vergeblich verschwendet wird. Alte Personen müssen den kalten Fußboden solcher Zimmer mit einem Teppiche bedecken lassen, und Socken über die Schuhe und Stiefel tragen, um Verkältung zu verhüten.

Es war erfreulich zu lesen in einem Briefe aus Mannheim vom 8. Oktober 1809 in öffentlichen Blättern, daß Ihre Königliche Hoheit die Frau Großherzogin Stephanie sich im Schlosse vier Zimmer ganz klein habe machen lassen, weil sie die großen Gemächer und Säle

nicht liebe. Der gute Geschmack dieser Fürstin verdient nachgeahmt zu werden. Der Aufenthalt in einem kleinen Zimmer ist für eine einzelne Person, oder für einige wenige, wirklich weit behaglicher nnd angenehmer, als in einem sehr großen Zimmer, wo man sich gleichsam verliert.

Aelternde Damen, die, um jünger zu scheinen, sich gar zu gerne nach jetziger ausgelassener Mode halbnackt kleiden, müssen meistens schwer dafür büßen, und werden mit Leiden mancherlei Art bestraft; die jüngeren Damen nicht minder. Dem zarten weiblichen Körper werden Verkältungen leichter gefährlich, und schon manche Dame hat diese nackte Eitelkeit mit dem Leben bezahlen müssen, wie die Beispiele in großen Städten zeigen; der lästige weiße Fluß herrscht allgemein unter dem weiblichen Geschlechte, seitdem die halbnackte Kleidertracht herrschend ist; doch Koketterie und Mode besiegt bei diesem Geschlechte alles. Wundern muß man sich freilich über das schöne Geschlecht, dem die Schamhaftigkeit angebohren

seyn soll, daß es von jeher einen so allgemeinen Geschmack für die Nacktheit bei seinem Anzuge zeigt. Bei den Römern trugen die Frauen eine Art von seidenem Zeug, der so durchsichtig war, daß man den ganzen nackten Körper sehen konnte. Die Herren nannten solche Kleider gewebten Wind und ein seidenes Gewölke.

Bei dem Speisen folge man im Alter ja dem Beispiele jenes Monarchen nicht, der zu sagen pflegte: Den Magen muß man en canaille traktiren, bis er sich alles gefallen läßt. Ich rathe dagegen, den Magen als Freund zu behandeln, und dem alten abgenutzten Magen nicht zuzumuthen, zu viele oder zu schwerverdauliche Speisen zu verarbeiten, was er ehemals in seinem kraftvollen Zustande wohl zu leisten im Stande war. Man speise daher im Alter lauter leichtverdauliche, nahrhafte kräftige Gerichte, besonders erquickende Kraftsuppen. Je älter der Mensch wird, desto mehr soll er von Suppe leben. Das Nährende, das Kräftige läßt sich in

Suppengestalt weit besser und schneller unseren Säften beimischen. Die Suppe ist auch ein gutes Verhütungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockene Naturen und im Alter die beste Art der Nahrung.

Man trinke bei der Mahlzeit einen edlen Wein, und sey dabei im Genusse mäßig. Man trinke bis zur guten Laune und Munterkeit, denn das gehört noch immer in die Schranken der Mäßigkeit. Mürrische, hypochondrische Alte haben dieses bei ihren Grillen und verstimmter Laune vorzüglich nothwendig. Aber Nachmittags noch auf jede Grille einen Schluck Wein oder Punsch zu nehmen, wie der Schottländer Brown den Hypochondristen zuredete, kann ich nicht rathen, weil bei diesen wunderlichen Herren der Grillen oft zu viele kommen, und dann auch der Schlücke zu viel würden. Im höheren Alter taugt leichter Wein nicht; ein stärkerer Wein ist erforderlich, um belebende Wirkung in dem abgestumpften Körper hervorzubringen.

Für junge Leute und das schöne Geschlecht ist die Enthaltsamkeit vom Weine und anderen hitzigen Getränken eine unerläßliche Bedingniß, wenn sie Anspruch auf Gesundheit und langes Leben machen wollen; höchstens darf der Wein in der Jugend und vom anderen Geschlechte nur selten und sparsam getrunken werden. Durch die verkehrte Anwendung der Brown'schen Lehre, wovon aber bei den Kindern schon die Rede war, ist der Mißbrauch des Weins und anderer hitzigen Getränke allgemein geworden, in jedem Alter und bei beiden Geschlechtern. Das weibliche Geschlecht ist hauptsächlich durch die rasenden, ermattenden Tänze auf Bällen dazu verleitet und daran gewöhnt worden, daß es Mädchen und junge Frauen von Stande genug giebt, die ohne Wein oder Brandewein ihr Leben keinen Tag fristen können. Unbeschreiblich groß ist die Zahl junger Leute, die sich durch hitzige Getränke zu Grunde gerichtet haben, daß sie theils durch einen früheren Tod hinweggerafft worden, theils bei einem siechen

Körper mißvergnügt fortleben. Dem schönen Geschlechte ist das Weintrinken am schädlichsten; es bekommt davon häufigen Mutterblutfluß, Blutspeien, histerische Zufälle, Krämpfe, rothe Nasen, Unfruchtbarkeit, frühzeitige Geburten u. s. w. Während der Schwangerschaft ist reichliches Wein- oder Brandweintrinken für die Leibesfrucht von den schlimmsten Folgen; solche hat keinen Wachsthum, wird frühzeitig alt und lebt nicht lange. Säugende Mütter, die dem Trunke ergeben sind, verursachen ihren Kindern Ausschläge, Wundseyn, Gicht, Fieber und Abzehrung. Eine abgezehrte Frau ließ ein Arzt Muttermilch aus der Brust trinken. Wann ihre Säugamme etliche Gläser Wein getrunken hatte, schmeckte ihr die Milch scharf und widerlich, und verursachte ihr Fieber. Dieser Zufall wird auch häufig bei saugenden Kindern bemerkt, die sich aber nur durch Weinen darüber beklagen können.

Gemeine Leute können den Wein nicht bezahlen; sie müssen sich im Alter daher an den

Brandwein halten, der allerdings zuträglich ist, falls er nicht übermäßig getrunken wird. Eine Menge Bauersleute trinken solchen täglich mit Wohlbehagen bei ihrer rohen Kost, und werden uralt dabei. Eben lebt jetzt im Dorfe Waldberg auf dem Rhöngebirge in Franken ein Mann, Namens Johann Krebs, der sich bei seinem Brandwein in einem Alter von 102 Jahren sehr wohl befindet.

Die Zeit der Mahlzeit ist die wichtigste des ganzen Tages, wo man den Körper erquickt, und neue Kräfte zu seiner Erhaltung sammelt; man thut daher wohl, die Mahlzeit nicht zu übereilen, sich Zeit zum Speisen zu nehmen, eine bis zwei Stunden dazu zu verwenden, welches für Alte besonders gedeihlich ist, weil die Zähne ihre Dienste weniger leisten, und das Kauen mehr Zeit erfordert.

Eine Hauptsache für alte Personen ist, daß sie sich nicht zu lange von Speise und Trank enthalten, Morgens zeitlich ein kräftiges Frühstück

genießen, und ihre Mahlzeiten Mittags und Abends zur gehörigen Zeit halten, indem durchaus ein öfterer Reiz nöthig ist, um die alte kraftlose Maschine im Gange zu erhalten. Bleibt der neue Reiz, kräftige Nahrungsmittel, zu lange aus, so hören die Erregungen, das Leben, auf; es entsteht da leicht Schlagfluß aus Mangel an neuem Reize, aus wahrer Schwäche. Daher sterben so viele Franciskaner am Schlagflusse. Seit 28 Jahren sind in der thüringer Provinz von dreizehn Klöstern mit 300 Geistlichen, die durch die neuen Staaten-Veränderungen schon seit mehreren Jahren bis auf fünf Klöster mit 100 Geistlichen nur noch zusammen geschmolzen sind, nicht weniger als vierzig am Schlagflusse gestorben. In dem kleinen Kloster Volkersberg nächst Brückenau (das seraphische Spandau von den Franciskanern benannt) wurde 1786, 87 und 88 jährlich einer vom Schlage befallen, und seit dieser Zeit noch zwei. Vom September 1789 bis halben April 1790 starben allein sieben daran in sämmtlicher

Provinz. Fast alle waren zwischen 60 und 79 Jahr alt, hager, schwächlich; alle starben Vormittags; einige auf der Kanzel oder am Altare in geistlichen Verrichtungen. Diese Geistlichen erhalten nie ein Frühstück, müssen also bis Mittag nüchtern bleiben, welches für alte Personen zu lange währt, besonders an Fasttagen, deren sie sehr viele haben, wo Abends eine ganz geringe Collation gereicht wird. Daher treffen die Schlagflüsse auch immer Vormittags bei ihnen ein; daher fielen die Schlagflüsse in die Zeit der beiden großen Fasten, nämlich von Allerheiligen bis Christtag, und von Heiligdreikönig bis Ostern. Manche, die Unterstützung von Freunden haben, können sich ein Frühstück machen lassen, müssen aber doch so lange nüchtern *) bleiben, bis sie

*) Der geistliche Rath T.. in O..... litt einstens an Schlafsucht, daß er täglich unter der Messe am Altare einschlief. Da er bei dieser geistlichen Handlung durchaus nüchtern seyn mußte, konnte Morgens durch Einnehmen nichts gethan werden, und da er

Messe celebrirt haben, welches öfters spät geschieht. Die Laienbrüder lesen keine Messe, haben Küche und Keller unter sich, können also ein Frühstück zu sich nehmen, und ich weiß von keinem, der vom Schlagflusse wäre befallen worden.

Viele dieser Ordens-Männer gelangen zu einem hohen Alter von mehreren 70 Jahren, ja bis hoch in die 80 Jahre. Vor einigen Jahren wurden mir im Franciskaner-Convent zu Hammelburg vier Priester an einer Tafel gezeigt, deren Alter zusammen 330 Jahre ausmachte. Noch leben drei davon, einer von 89 Jahren jetzt, jeder der zwei anderen von 87 Jahren. Der vierte von 79 Jahren hat indessen diese ehrwür-

als Pfarrer sein Geschäft verrichten wollte, ließ ich ihn vor der Messe eine Zeitlang guten Wein im Munde halten, und rechnete auf die häufigen einsaugenden Gefäße im Munde. Wirklich wurde die Neigung zum Schlafe durch den Reiz des eingesogenen Weins merklich vermindert, daß der Pfarrer ungehinderter Messe lesen konnte.

dige Tisch-Gesellschaft verlassen. Merkwürdig aber ist, daß keiner dieser Patres ein ganz hohes Alter von 90 bis 100 Jahren erreicht; mir ist auch nicht einer je bekannt geworden, der nur 90 Jahre erreicht hätte. Der jetzige Nestor der Franciskaner in Hammelburg von 89 Jahren macht vielleicht einmal eine Ausnahme hierin. *) Da diese frommen Geistlichen sehr ordentlich, pünktlich nach der Uhr, und mäßig leben; da sie frühe zu Bette gehen und frühe aufstehen; da sie ohne Sorgen und stürmische Leidenschaften, wenigstens im Alter, voll Ruhe und Zufriedenheit dahin leben, so ist das um so mehr zu verwundern. Freilich müssen sich die guten Väter mit einer für alte Personen meistens schwer verdaulichen Kost und leichtem Biere begnügen, und das ist bei den vielen Fasttagen und der sitzenden Lebensart gewiß nicht Leben verlängernd.

Das nämliche Schicksal der Franciskaner

*) Er hat keine Ausnahme gemacht, denn er ist im 89sten Jahre noch gestorben.

traf vor zwei Jahren auch den Dey von Tunis, wie unterm 3. Oktober 1814 aus Tunis gemeldet wurde. Am 17. September, dem letzten Tage der Ramasan, saß der Dey, nach einem langen 24stündigen Fasten, ruhig und wohl mitten unter den Hofleuten und Großen der Regierung, die sich nach Gebrauch zur Osterfeier versammelt hatten, als er plötzlich in Ohnmacht fiel, und ohne einen Laut von sich zu geben, ohne einige Zuckung, kurz ohne das geringste Zeichen eines gewaltsamen Todes in weniger als fünf Minuten verschied. Er hatte 59 Jahre vollendet. Die gänzliche Enthaltung von allen Nahrungsmitteln 24 Stunden lang, hat die alte Maschine stille stehen gemacht, und also den plötzlichen Tod verursacht.

Auch die Zeit zu den Mahlzeiten verdient berücksichtigt zu werden. Die späten Diners in großen Städten um 7 Uhr Abends, und Soupers um 2 Uhr des Nachts, sind für die Verlängerung des Lebens sehr ungünstig. Die nächsten Folgen

davon sind eine gänzliche Abgespanntheit des Geistes wie des Körpers, übles Aussehen, Mißmuth und Gähren den ganzen folgenden Tag. Verwundern muß man sich allerdings, daß es bei Vornehmen nun dahin gekommen ist, zu jener Stunde das Mittagsmahl zu halten, wo man ehemals, auch an Höfen, zu Nacht speisete.

Muntere Gesellschaft an der Tafel, Scherzen und Lachen würzen die Speisen am besten und befördern die Verdauung. Zu diesem Ende hielten sich sonst manche Herren einen lustigen Tischrath. Man vermeide alles, was Jemand unter der Tischgesellschaft unangenehm seyn könnte; erzähle keine traurige, das gefühlvolle schöne Geschlecht angreifende Begebenheiten, wodurch bei solchem der Appetit sogleich gestört oder Krämpfe erregt werden können. Auch ist es nicht wohl gethan, bei Tische den Kopf anzustrengen, ein geistliches oder anderes ernsthaftes Buch zu lesen. Alles hat seine Zeit.

Nach der Mahlzeit vermeide man heftige Be-

wegung, indem die Verdauung dadurch gestört wird, Wallung, Kopfweh und andere Beschwerden darauf entstehen. Stehen oder langsames Herumgehen nach Tische bekömmt wohl. Die Thiere halten sich nach ihrem Futter ganz ruhig, und befinden sich wohl dabei.

Früh zu Bette und früh aufgestanden, ist eine goldene Regel, die alle befolgt haben, welche ein sehr hohes Alter erreichten, und jene befolgen müssen, die sich ein sehr hohes Alter wünschen. Der Methodist Wesley, der selbst 88 Jahre alt wurde, machte das Frühaufstehen deshalb sogar zu einem Religionspunkt.

Der Schlaf ist ein nothwendiger Zustand zur Verlängerung des Lebens, weil er die Lebenskonsumtion vermindert. Es ist ein mehr passiver Zustand, worin der Pulsschlag langsamer geht, der Aufwand der Kräfte vermindert ist, und das Verlorne wieder ersetzt wird. Zu wenig Schlaf, zu lange anhaltende Schlaflosigkeit beschleunigt die Lebenskonsumtion im hohen Grade, und

richtet den Körper zu Grunde. Aber zu viel Schlaf taugt ebenfalls nicht, und zieht große Uebel nach sich. Folgen des zu vielen Schlafes sind Trägheit, Schwäche, Dummheit, Lähmung und Schlagfluß.

Jeder Mensch bedarf eines gewissen Maaßes von Schlaf, das sich nach dem Alter, der Gewohnheit, der Lebensart und Leibesbeschaffenheit richtet, das nie geringer seyn darf, als zur völligen Wiederherstellung der Kräfte erforderlich ist. Männer bedürfen etwa sieben Stunden Schlafs; Frauenzimmer müssen etwas länger schlafen, weil sie schwächer, reizbarer sind, und ihre Reizempfänglichkeit leichter erschöpft ist.

Der Schlaf vor Mitternacht ist gesünder und erquickender, als der nach Mitternacht, und es ist keineswegs einerlei, die Nacht zum Tage, und den Tag zur Nacht zu machen, wie das von schwärmenden Damen und Herren so vielfältig geschieht. Die Nacht ist von der Natur zur Ruhe bestimmt; wer die Gesetze der Natur hierin um-

kehren will, wird zu seinem Nachtheile erfahren, daß die Natur klüger ist als der Mensch. Die Gründe der Aerzte für diese Lebensmaxime will ich Kürze halber übergehen; man kann sie von jedem Aesculapen erfahren.

Die Lage im Schlafe verdient noch eine besondere Berücksichtigung. Es ist eine bekannte Sache, daß jede Stellung, Lage, Krümmung des Körpers, wenn solche oft und anhaltend geschehen, allerlei Fehler und Krankheiten im Körper erzeugen, als gehinderten Blutumlauf und anderer Säfte, Stockungen davon, Ausdehnung der Gefäße und endlich Zerreißung derselben, oder Geschwulst, Druck auf allerlei Eingeweide, Störung ihrer Verrichtungen, Stockungen, Verstopfungen darin, Infarcten, Verhärtungen, Verwachsung mancher Theile miteinander, Krümmung, Steifigkeit, Lähmung, woraus eine Menge Krankheiten dann entstehen können. Künstler und Handwerker erfahren dieses bei ihren Beschäftigungen nur zu oft an sich. Es ist kein Zweifel, daß diese Uebel

durch eine und die nämliche Lage im Schlafe zum öftersten erzeugt werden müssen. Es giebt Menschen genug, die im Schlafe immer in der nämlichen Lage und auf dem nämlichen Flecke, strack oder zusammengerollt wie ein Murmelthier, die ganze Nacht fortschnarchen, und bei dem Erwachen noch liegen, wie sie sich bei dem Einschlafen gelegt haben. Die beständige Lage auf dem Rücken bewirkt schwermüthige Träume, Schwere des Kopfs, Schwindel, Schlagfluß, Lähmung; auf der rechten Seite Verstopfung, Entzündung der Leber, Ergießung der Galle, von dem Drucke des Magens und der Gedärme; auf der linken Seite Stockungen des Bluts und Verhärtungen in der Milz vom Drucke des Magens, und davon entstehende allerlei hypochondrische Beschwerden. Das Zusammenwachsen der Lunge mit der Pleura geschieht auf jener Seite, wo man gewöhnlich zu ruhen pflegt, wodurch schweres Athmen verursacht wird. Viele haben die Gewohnheit, den Körper im Liegen so

zusammen zu krümmen, daß er die Figur der Zahl 5 hat. Nebst den gewöhnlichen schädlichen Folgen von der beständigen Lage auf der Seite werden durch die anhaltenden Beugungen noch die Eingeweide des Unterleibes auf das stärkste eingepreßt, und in ihren Verrichtungen gestört, daß Magendrücken, üble Verdauung, verschlossene Winde, Verstopfung des Stuhlganges dadurch entstehen. Ein Arzt hat durch vielfältige Erfahrung entdeckt, daß der nächtliche Zufall, welcher das Zusammenfahren genannt wird, von keiner anderen als von dieser üblen Lage herrühret. Der linke, sehr nervöse Magenmund, wird, indem man mit dem Unterleibe einen stumpfen Winkel bildet, von der Spitze des Cartilago ensiformis gedrückt und angereizt, wodurch in diesem kleinen Sammelplatz der Nerven eine Empfindung entsteht, die durch das ganze System der übrigen Nerven fortgeht, und in der schlafenden Maschine eine Erschütterung verursachet. Bei Schwangeren haben so starke Beugungen

des Körpers leicht den schlimmsten Erfolg für die Leibesfrucht. Durch die öfteren und anhaltenden Krümmungen der Glieder werden die Muskeln zu sehr ausgedehnt, Blutgefäße werden gedrückt, dadurch entsteht Krampf der Glieder, Geschwulst an den Füßen.

Welche Lage soll man denn also im Schlafe wählen? — Man schlafe bald auf der rechten, bald auf der linken Seite, und gewöhne sich, jede Nacht diese Lage durch Herumwälzen einigemal zu verändern. Dadurch werden alle Verrichtungen des Körpers in ungestörtem Gange bleiben, und die Gesundheit erhalten werden. Geflissentlich habe ich so umständlich über die Lage im Schlafe gesprochen, weil weder Aerzte noch Nichtärzte an diese Krankheitsursache denken, und ich überzeugt bin, daß eine Menge Krankheiten davon entstehen. Erst gestern fragte ich ein krankes Frauenzimmer, wie sie im Schlafe zu liegen pflege. Meist auf dem Rücken, war die Antwort. Sie leidet schon lange an Drang

des Blutes nach Brust und Kopf, an Schwindel und Ohrenklingen, und es ist kein Zweifel, daß die anhaltende Lage auf dem Rücken, wo nicht die einzige, doch mitwürkende Ursache ist.

Ich kann nicht umhin, zu Gunsten des schönen Geschlechts hier noch eine Bemerkung einzuschalten. Die meisten davon haben die schädliche Gewohnheit, mit entblößten Armen, die sie ausser der Bettdecke halten, zu schlafen, oder sich die Arme über oder unter den Kopf zu legen. Für ihren zarten Körper ist diese Lage durchaus nachtheilig, theils wegen Verkältung, theils wegen dem Drucke des Kopfes auf die Blutgefäße und Nerven der Arme. Wahrscheinlich ist diese Lage die Ursache, daß man mehr an den Armen gelähmte Frauenzimmer findet, als Männer.

Zur Verlängerung des Lebens kann man nichts Klügeres thun, als jährlich eine Badreise vorzunehmen, um mehrere Wochen lang sich von allen Geschäften und Sorgen, und von der verdorbenen Stadtluft zu entfernen, die balsa-

mische Landluft in der freien Natur einzuathmen, sich auf alle Art zu zerstreuen und zu vergnügen. Man reise daher in ein Bad, das im Freien liegt, wo man in reiner Luft und erquickenden Wohlgerüchen des Pflanzenreichs lebt, wo man eine vortreffliche Tafel und reine gute Weine findet, und wo man sich nach Gefallen vergnügen kann.

Starke Mineralwasser mit vielem kohlensauern Gas sind Personen im hohen Alter selten zuträglich, besonders wo Anlage zu Schlagfluß oder Blutflüssen ist, weder zum Trinken noch zum Baden; ersprießlich ist es aber für sie, wöchentlich einigemal in einem gelinden Mineralwasser, das erweichend und sanft auflösend wirkt, lauwarm zu baden, wie das Wornarzer und Sinnberger Wasser zu Brückenau, das Schlangenbad, das Pfeffersbad in der Schweiz, u. d. gl.

Personen im hohen Alter sollen ohne Noth keine Arzneien nehmen, besonders sollen sie die flüchtig reizenden meiden, am meisten das für

Alte so leicht schädliche Opium. Küche und Keller liefern für sie die besten Erhaltungsmittel. Aber wohl thun sie, einen Arzt als Gesundheitsrath öfter bei sich zu haben, dessen Rathschläge sie in ihrem Verhalten genau befolgen müssen.

Eine Arznei kann ich doch als wesentlich nützlich zur Verlängerung des Lebens Alten mit Grund empfehlen, die indessen mehr ein Hausmittel ist, und in jeder Küche bereitet werden kann. Es ist das flüssige Queckenextrakt (Mellago graminis), oder der durchs Kochen zur Consistenz eines Sirups eingedickte Saft der Graswurzel. Es ist ein so angenehmes als heilsames Mittel. Dieser Saft hat, wenn er mit gehörigem Fleiß bereitet wird, einen gar angenehmen Geschmack, ganz wie gekochte dürre Zwetschen, ist ohne Geruch, hat eine sanft auflösende, blutreinigende, Schärfen einwickelnde, urintreibende und nährende Kraft, so daß man in theuern Zeiten Brod aus der Wurzel gebacken hat. Der berühmte Chemikus Marggraf hat Zucker

daraus bereitet. Die angesehensten Aerzte haben die Wirksamkeit dieses Mittels gepriesen, als Boerhave, van Swieten, Löseke, Haen, Zimmermann, Tissot, und solches in verschiedenen chronischen Krankheiten mit erwünschtem Erfolg gebrauchen lassen, hauptsächlich in Verstopfungen der Eingeweide, der Leber, des Milzes, des Gekröses, in der Gelbsucht, Lungenknoten, bei allerlei Hautausschlägen. Bloß vom Genusse des Grases hat van Swieten eine hartnäckige Gelbsucht kurirt gesehen.

Die auflösende Kraft ist zwar gelind und sanft, aber bei anhaltendem Gebrauch bedeutend genug, wie aus folgenden Beobachtungen zu ersehen ist. In den Ochsen, welche im Winter geschlachtet werden, trifft man gemeinlich steinigen Stoff und Anhäufungen dieser Art in der Leber, den Lungen, bald in der Urinblase, bald im Gallengange an; in den Ochsen aber, welche nach einer Frühjahrsweide von Gras geschlachtet werden, findet man dergleichen nicht, weil die

Säfte der Gräser auflösen. Sylvius, Glissonius, Boerhave, Anderson und mehrere haben diese Bemerkung gemacht.

Alten rathe ich nun, jährlich zweimal, nämlich im Frühjahre und Herbste, jedesmal vierzehn Tage lang (unter Beistimmung und Aufsicht des Hausarztes) Gebrauch von diesem vortrefflichen Queckensaft zu machen, und alle Morgen und Abend einen Eßlöffel voll zu nehmen, oder wem dieses zu viel ist, abgetheilt, Morgens zweimal, Nachmittags und Abends jedesmal einen halben Eßlöffel voll zu nehmen. Man hat davon die gute Wirkung, daß anfangende Verstopfungen in den Eingeweiden oder den feinsten Gefäßen, die zur Ernährung, zur Cirkulation des Bluts und andern Funktionen dienen, aufgelößet und die Gefäße offen behalten werden; oder daß solche Verstopfungen möglichst lange verhütet werden, falls sie noch nicht begonnen haben. Zugleich dient dieser Saft als ein Verbesserungsmittel scharfer oder verdorbener Säfte, die sich immer

in alten Körpern vorfinden. Die Wirkungen des lauen Bades werden also durch den Queckensaft unterstützt und verstärkt.

Noch will ich ein Verlängerungsmittel des Lebens in Erinnerung bringen, das schon in den früheſten Zeiten angewandt wurde, jetzt aber in Vergessenheit zu gerathen scheint, nämlich das Liegen eines Alten bei jungen blühenden Mädchen, wobei die Ausdünstungen junger gesunder Personen durch die Einsaugung auf den abgelebten Körper wohlthätig wirken, gewiß aber auch der erquickende Geschlechtsreiz seinen Antheil an der Verjüngung und Aufmunterung des Alten hat. König David schon hat einen Versuch mit diesem angenehmen Mittel an seiner Person gemacht, nicht ohne Nutzen. Der berühmte Boerhave ließ einen alten Bürgermeister in Amsterdam zwischen zweien jungen Leuten schlafen, und nach seiner Versicherung hat der Alte dadurch sichtbar an Kräften und Munterkeit zugenommen. Der Arzt Cappivaccio hatte den Erben eines

großen italienischen Hauses in der Kur, der ganz abgezehrt war. Er gab ihm daher den Rath, sich zwischen zwei junge Mädchen zu legen, wodurch er bald seine vollkommene Gesundheit wieder erhielt. Ein alter deutscher Fürst, der ganz kraftlos war, erhielt einen Theil seiner Kräfte auf die nämliche Art wieder.

Die Uebertragung der Lebenskraft von einem Menschen auf den anderen durch Berührung, ist eine erwiesene Sache und von Wichtigkeit.

Ferner ist Alten zu rathen, bei der einmal gewohnten Lebensweise in Essen, Trinken, Schlafen u. s. w. zu verbleiben, den Kaffee, Wein oder Liqueur fortzutrinken, ihren Tabak fortzurauchen oder zu schnupfen, die Perrücke, das Unterleibchen von Flanell fortzutragen und dergleichen mehr, und nie ohne dringende Ursache von einer Gewohnheit abzuweichen, und dann behutsam nach und nach, nie gäh auf einmal, wodurch leicht die gefährlichsten Folgen für Gesundheit und Leben entstehen können. Noch weniger lasse man

in diesen Jahren schon länger gehabte Geschwüre oder Fontanelle zuheilen. Mir sind mehrere Beispiele bekannt, daß plötzlicher apoplectischer Tod dadurch entstanden ist.

Der albernste Streich, den ein alter Mann zur Abkürzung seines Lebens thun kann, ist, wenn er ein junges Mädchen heirathet. Nichts zehrt den Körper schneller auf, als die Verschwendung der Kräfte durch den Beischlaf in solchen Jahren.

Mit den zunehmenden Jahren muß man Strapatzen, Arbeiten, anhaltendes Denken und Studiren immer mehr vermindern, und endlich gänzlich aufgeben, wann die nöthigen Kräfte dazu verschwinden, und bloß der behaglichen Ruhe pflegen. Der Regent lege daher im hohen Alter seine Regentschaft, der Minister seine Ministerschaft und der Geschäftsmann seine Geschäfte nieder; man überlasse jungen kraftvollen Männern diese beschwerlichen Geschäfte mit ihren Sorgen, Unruhe, Aerger und Verdrießlichkeiten.

Fürsten, Fürstinnen, andere Vornehme

und Reiche pflegen im hohen Alter ihre kalte, rauhe Heimath zu verlassen, und sich in ein wärmeres Klima in Italien oder in die wärmeren Provinzen Frankreichs zu begeben, um ihre letzten Lebenstage unter dem freundlicheren Himmel länger zu fristen, und da zu beschließen.

Einen ruhigen, gelassenen, sanften Gemüthszustand, nebst gutem Gewissen, müssen sich jene eigen machen, die sich eines langen Lebens erfreuen wollen. Hitzige, aufbrausende Köpfe, Menschen, die von stürmischen Leidenschaften stets umhergetrieben werden, Bösewichter, die von nagender Gewissensangst Tag und Nacht gefoltert werden, sind in einer immerwährenden inneren Unruhe und Bewegung; die Lebenskonsumtion wird bei ihnen äußerst beschleunigt, und durch mancherlei Gebrechen im Körper, von der Heftigkeit der Leidenschaften erzeugt, ihr Untergang herbeigerufen, daß ihr Leben nicht von langer Dauer seyn kann.

Man suche übrigens, sich das Leben im

Alter so angenehm als möglich zu machen, und Langeweile zu verscheuchen, durch muntere Gesellschaft guter Freundinnen und Freunde, durch Genuß jedes Vergnügens nach seinen Lieblingsneigungen, durch angenehme Beschäftigung. Man lasse sich öfters durch Musik erheitern; lasse sich unterhaltende launige Schriften vorlesen; verkürze sich die Zeit durch ein Spielchen, u. d. gl. Man vermeide dagegen Alles, was unangenehm ist, was Verdruß, Aerger und Langeweile macht. Den Schurken, Narren, allen faden Complimentenmachern und lästigen Schwätzern verschließe man seine Thüre. Ueber die unzähligen Thorheiten der Menschen lache man, statt darüber zu zürnen; so wird man seine alten Tage in ungestörter Ruhe und Zufriedenheit zubringen, und im traulichen Umgange mit seiner geliebten Familie bis zu Ur-Urenkeln froh und unvermerkt das höchste Lebensziel erreichen.

Anmerkung.

Bei den vorkommenden Beobachtungen ist immer die Fahrenheit'sche Scala gebraucht worden. Für diejenigen, welche an die Reaumur'sche Abtheilung gewöhnt sind, ist die Vergleichung beider hier beigefügt.

Vergleichung der Reaumür'schen und Fahrenheit'schen Scala.

Reaumur.	Fahrenheit.	
50		
	140	
40		
	120	
30	100	
29	96	Blutwärme.
28	95	
	90	
	80	
20		
	70	
	60	
10		
	50	
	40	
0	32	Frierpunkt.
1	30	

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Zwierlein, Konrad Anton,

Das wirksamste und leichteste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens

Frankfurt a.M. 1817

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.102-c
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11699201-3